14.012 Kapustníky
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
múka polohrubá	5,00	5,00	7,00	7,00	9,00	9,00	10,00	10,00
mlieko	3,50	3,50	4,50	4,50	6,00	6,00	8,00	8,00
vajcia	10	0,50	13	0,65	16	0,80	20	1,00
droždie	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
soľ	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
cukor kryštálový	0,70	0,70	1,10	1,10	1,25	1,25	1,40	1,40
tuk/olej	0,50	0,50	0,80	0,80	1,10	1,10	1,30	1,30
múka na dosku	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90	1,00	1,00
olej na plech	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
olej na mastenie	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,60	0,60
plnka:								
kapusta hlávková	6,00	4,80	8,00	6,40	10,00	8,00	12,00	9,60
olej	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80	0,90	0,90
cibuľa	0,30	0,25	0,50	0,44	0,70	0,60	1,00	0,85
cukor kryštálový	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00
maslo	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30
hmotnosť porcie v g	170		200		250		310	

Receptúra

Výrobný postup

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Necháme vykysnúť. Múku preosejeme, pridáme soľ, cukor, kvások, vajcia, olej a vlažné mlieko. Vypracujeme vláčne cesto, ktoré necháme kysnúť. Vykysnuté cesto rozdelíme, naplníme kapustovou plnkou, zabalíme, sformujeme na okrúhle koláče, popicháme vidličkou, poukladáme na plech, pomastíme a necháme znova kysnúť. Upečieme.
Kapustová plnka: z oleja a kryštálového cukru si pripravíme karamel, pridáme očistenú, jemne postrúhanú kapustu, cibuľu, soľ a udusíme vo vlastnej šťave. Necháme vychladnúť. Na zjemnenie pridáme do hotovej kapusty maslo.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	1814	435	8,61	15,4	0,0	63,2	2,9	79,8	1,1	0,036	0,1	0,1	11,9	0,7

B	2509	602	11,42	22,0	0,0	86,6	3,8	104,5	1,5	0,044	0,1	0,2	16,0	1,0
C	3202	768	14,38	29,4	0,0	107,7	4,8	135,4	1,9	0,057	0,1	0,2	20,0	1,2
D	3805	913	17,57	34,2	0,0	129,1	5,8	172,7	2,3	0,068	0,2	0,3	24,2	1,5